**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Ярская средняя общеобразовательная школа»**

**Новооскольскогогородского округа**

|  |
| --- |
| **Изменения утверждены приказом**  МБОУ «Ярская СОШ»  № 133 от «28 » июня 2024г. |

**Приложение к рабочей программе**

по учебному предмету

«Физическая культура»

на уровень начального общего образования,

утвержденной приказом МБОУ «Ярская СОШ» от 31.08.2023 г. №190

(применительно к 1-4 классам)

2024 г.

**Пояснительная записка**

Изменения в рабочую программу по физической культуре на уровень начального общего образования, утвержденнойприказом МБОУ «Ярская СОШ» от 31.08.2023 г. № 190, которая разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)

ВНЕСЕНЫ НА ОСНОВАНИИ:

**внесены на основании** приказа Минпросвещения от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования», Приказа Минпросвещения от 27.12.2023 №1028 «Внесение изменений в некоторые приказы министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования» - решения педагогического совета МБОУ «Ярская СОШ» от 28.08.2024 г., протокол №1

**Изменения в рабочую программу внесены в части календарно-тематического планирования, также в таблицах о внесении изменений отражаются темы и разделы планирования, касательно 1-4 классов**

**Внесение изменений**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, в который вносятся изменения** | **Темы уроков, в рамках которых данные разделы изучаются** |
| **1** | Прикладно - ориентированная физическая культура. Городошный спорт | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. ***Вводное занятие. История возникновения и развития городошного спорта. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды городошника.*** |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. ***Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия). Характеристика техники броска биты***. |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры. ***Первоначальные представления о тактике выбивания – 10-ти фигур (подростковая партия) и простейших комбинаций 2-3-городков.*** |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры. ***Правильно выстраивать основные фигуры «звезда», «пушка», «тир», «забор», «бочка»*** |
| **2** | Прикладно - ориентированная физическая культура. Перетягивание каната | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры ***История отечественных и зарубежных клубов и команд. Средства общей и специальной физической подготовки при занятиях по перетягиванию каната. Психологическая подготовка канатчиков. Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната.*** |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. ***Современные правила соревнований по перетягиванию каната. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната. Режим дня при занятиях по перетягиванию каната.*** |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. ***Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната. Подбор общеразвивающих упражнений. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.*** |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. ***Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки. Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные. Учебные схватки в перетягивании каната*** |
| **3** | Прикладно - ориентированная физическая культура. Теннис | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. ***Инструктаж по ТБ на уроках по теннису. Правила игры и история развития тенниса.***  ***Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.*** |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры. ***Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.*** |
| Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. ***Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.***  ***Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Обучение удару срезка справа с отскока.*** |
| Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. ***Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.***  ***Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов***. |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, в который вносятся изменения** | **Темы уроков, в рамках которых данные разделы изучаются** |
| **1** | Прикладно - ориентированная физическая культура. Городошный спорт | Строевые упражнения и команды |
| Строевые упражнения и команды |
| Прыжковые упражнения |
| Прыжковые упражнения |
| **2** | Прикладно - ориентированная физическая культура. Перетягивание каната | Подвижные игры на развитие равновесия |
| Подвижные игры на развитие равновесия |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры |
| **3** | Прикладно - ориентированная физическая культура. Теннис | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. |

**3класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, в который вносятся изменения** | **Темы уроков, в рамках которых данные разделы изучаются** |
| **1** | Прикладно-ориентированная физическая культура. Городошный спорт | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. |
| **2** | Прикладно-ориентированная физическая культура. Перетягивание каната | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. |
| **3** | Прикладно-ориентированная физическая культура. Теннис | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. |
| Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты. |
| Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. |
| Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, в который вносятся изменения** | **Темы уроков, в рамках которых данные разделы изучаются** |
| **1** | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки. |
| Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.  Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. |
| Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах. |
| Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба. |
| Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.  Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса. |
| Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).  Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений. |
| **2** | **Спортивные и подвижные игры.** Городошный спорт | Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафета типа «Веселых стартов». |
| Совершенствование ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов». Основные внутренние органы. Скелет. |
| Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафеты. |
| Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов». |
| **3** | **Гимнастика.** Перетягивание каната | Обучение лазанию по канату в три приема. Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками. Органы чувств. |
| Обучение перекату назад стойку на лопатках. Закрепление лазания по канату в три приема. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты со скакалками. |
| Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад и лазания по канату в три приема. Эстафеты со скакалками. |
| Обучение мосту с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад, переката назад стойки на лопатках, лазание по канату. Эстафеты со скакалками. Личная гигиена. |
| **4** | **Спортивные и подвижные игры**. Теннис | Обучение и закрепление ведения мяча по прямой. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| Оценивание передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов». Мышцы. |
| Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. Эстафеты. ОРУ с набивными мячами. Игра «Перестрелка». Оценивание ведения мяча по прямой. |
| **5** | **Подвижные игры с элементами баскетбола.** Теннис | Обучение броску по кольцу снизу с 3 м. Ведение мяча в быстром темпе. Передачи двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Бег 2 мин. Играем все. |